

# เรื่องเหล้า

ที่คุณ

ละเมิด



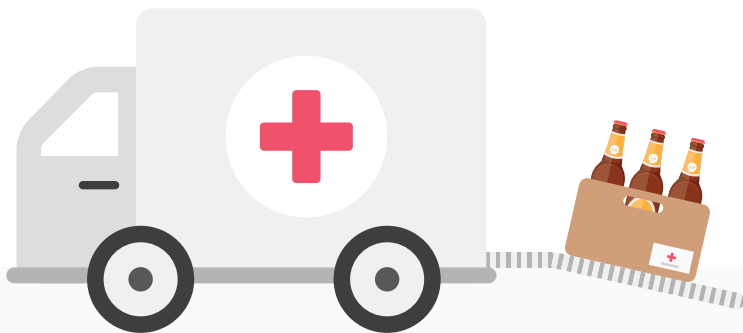


การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จะเป็นสิ่งที่  
กลมกลืนอยู่ในวิถีชีวิตของผู้คนมาช้านานแล้ว  
โดยคนมักมีเหตุผลในการดื่ม เช่น เพื่อเข้าสังคม  
เพื่อความสนุก เพื่อลิ้มรสชาติ ฯลฯ  
แล้วนักดื่มทั้งหลายก็สั่งสมประสบการณ์  
จนเกิดเป็นความเข้าใจต่างๆ นานา  
เกี่ยวกับวิถีแห่งการดื่มที่บอกต่อกันว่า  
ดื่มแบบนี้สิดี ดื่มแบบนี้สิดี  
โดยที่แท้จริงแล้วอาจเป็นความเชื่อที่ผิด  
หรือไม่ได้รู้จริงๆ

มาฟังเฉลยความเชื่อต่างๆ  
ที่เกี่ยวกับเครื่องดื่มแอลกอฮอล์  
ซึ่งมักได้ยินได้ฟังกันทั่วไปว่าจริงเท็จอย่างไร



ความเชื่อที่



## ดื่มเป็นยา

คงเคยได้ยินความเชื่อที่ว่า “**ดื่มเหล้าแล้วช่วยให้เลือดลมสูบฉีด ร่างกายแข็งแรง**” กันมาบ้าง แต่ความจริงแล้วประโยชน์จากการดื่มแอลกอฮอล์เชื่อว่าจะเกิดขึ้นง่าย ๆ มีที่มวิจยและหมอที่ให้อ้อมูลว่าเครื่องดื่มแอลกอฮอล์อาจพอมีประโยชน์บ้างกับคนเมืองหนาว และหากจะดื่มเพื่อช่วยป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจก็จะพบในกลุ่มคนอายุ 40-45 ปี และผู้หญิงที่อยู่ในวัยหมดประจำเดือนเท่านั้น แถมยังเป็นหลักการดื่มที่อยู่ในปริมาณน้อยและเท่าๆ กันในแต่ละวันเสียด้วย สำหรับบ้านเรายังไม่มีงานวิจัยหรือแพทย์ที่ให้อ้อมูลว่าการดื่มแบบนี้จะมีประโยชน์กับคนไทย

สิ่งที่ต้องพึงตระหนักก็คือ ตลอดเส้นทางที่แอลกอฮอล์สัมผัสผอ้วยวะภายในร่างกายนั้น อาจเป็นต้นตอของโรคต่างๆ

**“อยากสุขภาพดี ต้องออกกำลังกาย ทานอาหารที่มีประโยชน์  
ไม่ดื่มแอลกอฮอล์ ไม่สูบบุหรี่ และพักผ่อนให้เพียงพอ”**

ความเชื่อที่



## ไวน์ เบียร์ หรือค็อกเทล อันตรายน้อยกว่าเหล้า

ความเชื่อนี้ทำให้คนมีความรู้สึก  
ตระหนักและห่วงตัวเองมากขึ้นก็จริง  
แต่ก็เป็น การเปลี่ยนจากการดื่มเหล้า  
หันไปดื่มเครื่องดื่มประเภทอื่นที่ดูจะมี  
ดีกรีความร้ายน้อยกว่าแทน แต่ความ  
จริงแล้ว ผลกระทบจากการดื่มเครื่องดื่ม  
แอลกอฮอล์ไม่ได้ขึ้นอยู่กับประเภท  
ของเครื่องดื่ม แต่ขึ้นอยู่กับปริมาณ  
แอลกอฮอล์และรูปแบบการดื่มต่างหาก

ไม่ว่าจะเป็นเหล้า ไวน์ เบียร์ หรือ  
เครื่องดื่มหวานๆ อย่างค็อกเทลและ  
เหล้าปั่น บอกได้เลยว่ายิ่งทำให้เราได้รับ  
ปริมาณแอลกอฮอล์มากขึ้นโดยไม่รู้ตัว

**“เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ประเภทไหน  
ก็มีอันตรายทั้งสิ้น”**

ความเชื่อที่



## ดื่มเหล้า เพิ่มสมรรถภาพ ทางเพศ

ความเชื่อที่ว่ายาอดสูตรสุมุนไพร  
เพิ่มพลังทางเพศหรือผลิตภัณฑ์  
แอลกอฮอล์ที่โฆษณาสรรพคุณเพิ่ม  
สมรรถภาพทางเพศ ช่วยแก้ปัญหาการ  
หย่อนสมรรถภาพทางเพศนั้น ความจริง  
แล้วการดื่มสุราไม่มีทางเพิ่มสมรรถภาพ  
ทางเพศได้ มีแต่**ยิ่งดื่มมาก ยิ่งทำให้  
สมรรถภาพทางเพศเสื่อมลง อวัยวะเพศ  
ไม่แข็งตัว**

พบว่าผู้ป่วยจำนวนมากที่มีภาวะ  
ติดสุรา มักมีอาการเสื่อมสมรรถภาพ  
ทางเพศพ่วงมาด้วย เพราะแอลกอฮอล์  
เข้าไปเปลี่ยนระดับฮอร์โมนเพศ และยัง  
เป็นพิษต่ออวัยวะต่างๆ เพราะฉะนั้น  
อย่าหลงเชื่อคำโฆษณาเกินจริง





ความเชื่อที่



## ดื่มเป็น ไม่เมา ไม่แองค์

นักดื่มโดยเฉพาะวัยรุ่นมักคิดค้นวิธีดื่มแปลกๆ เพื่อป้องกันอาการเมาแองค์ที่นักวิจัยตัวจริงยังงง! มารู้จักวิธีที่นักดื่มนิยมมากที่สุด 5 อันดับที่ความจริงแล้ว ไม่ได้ผล

**1. ดื่มน้ำหรือเกลือแร่** โดยการดื่มน้ำเปล่า 1 ขวด แล้วดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ตามปกติ ซึ่งจะทำให้เราดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้น้อยลง เพราะเราอึมน้ำขวดนั้น แต่ความจริงแล้ว ความสามารถในการดูดซึมแอลกอฮอล์ไม่ได้น้อยลงไปด้วย เราก็จะเมาอยู่ดี น้ำอาจช่วยชดเชยภาวะการขาดน้ำได้ แต่ไม่ได้ลดผลของความมินเมาลง

**2. ดื่มน้ำกาแฟหรือน้ำชา** มีระดับความยากกว่าวิธีแรก และอาจต้องใช้ความสามารถในการชงและประคองแก้ว ดื่มเหล้าไป ดื่มน้ำกาแฟไป เพราะสารคาเฟอีนในกาแฟจะช่วยให้ผู้ดื่มมีอาการมินเมาพร้อมกับตื่นตัวตลอดเวลา ทำให้ดื่มเหล้าได้มากขึ้น แต่สุดท้ายก็จะเมาแบบไม่รู้ตัวอยู่ดี

### เพิ่มเติม

บางคนอาจบอกว่าดื่มน้ำกาแฟแก้อาการแองค์ แต่แม้จะรู้สึกตื่นตัวจากฤทธิ์ของคาเฟอีน แต่อาการบ่งพ่องของระบบประสาทก็ยังคงอยู่ เพียงแค่ช่วยให้รู้สึกว่างซึมน้อยลงเท่านั้นเอง

**3. กินวิตามิน สมุนไพร ฮอรัโมน ฯลฯ** อะไรก็ตามที่เขาบอกมีสรรพคุณแก้  
อาการเมาหรือเมาค้างนั้น อาจพบว่าเป็นการเสียเงินโดยเปล่าประโยชน์ เพราะ  
ทางการแพทย์ยังไม่พบว่าตัวยานี้แก้อาการเมาหรืออาการแองค์ได้จริง

**4. ตีมน้ำหวาน** ผลไม้รสหวาน หรืออกลูโคส แต่ถึงจะหวานแค่นั้นก็ช่วยได้เพียง  
ชดเชยภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ ทำให้รู้สึกสดชื่นขึ้นมาได้บ้าง แต่ไม่ได้ลดผลจาก  
แอลกอฮอล์และกลไกอื่นๆ เลย

**5. ออกกำลังกายให้เหงื่อออก** เพราะคิดว่าเหงื่อเป็นตัวขับแอลกอฮอล์ แต่ดู  
จะเข้าใจผิด เพราะแอลกอฮอล์กว่าร้อยละ 90 ถูกกำจัดที่ตับ น้อยมากที่จะถูก  
ขับออกทางรูขุมขนและไต อีกทั้งถ้าเราเคลื่อนไหวตัวมากขณะดื่ม ก็ยิ่งทำให้เรา  
มีน้ำเมามากขึ้นอีกหลายเท่า!

## สรุปแล้วไม่มีวิธีใดที่แก้อาการเมาและแองค์ได้จริงเลย





## ดื่มคลายหนาว

อากาศหนาวดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จะช่วยให้ร่างกายอบอุ่นและนอนหลับสบาย เป็นความเชื่อที่ได้ยินอยู่บ่อยๆ แต่ความจริงแล้วก็คือ กลไกที่ทำให้เรารู้สึกว่าร่างกายอบอุ่นและหน้าแดงระเรื่อหลังดื่มนั้น เกิดจากความบกพร่องในการกำจัดสารอะเซทัลดีไฮต์ให้เป็นกรดอะซิติก จึงทำให้เกิดการคั่งของสารอะเซทัลดีไฮต์ซึ่งมีความเป็นพิษสูง

และการดื่มแอลกอฮอล์ไม่ได้ช่วยเพิ่มอุณหภูมิของร่างกาย แต่เกิดจากฤทธิ์ขยายตัวของหลอดเลือดฝอยใต้ผิวหนัง ทำให้ความร้อนระบายออกจากร่างกายมากขึ้น เราจึงรู้สึกร้อนวูบวาบและนำไปสู่การเกิดภาวะอุณหภูมิในร่างกายที่ต่ำกว่าปกติ และหากเมาจนหลับโดยที่ไม่มีการทำให้ร่างกายอบอุ่นเพียงพอ ก็อาจทำให้เสียชีวิตได้ดังที่ปรากฏตามข่าว



ความเชื่อที่



## ดื่มอย่าง**รับพิศชอบ**

ความเชื่อที่ว่า “**ดื่มได้ แต่ดื่มอย่างรับพิศชอบ**” หรือ “**ดื่มน้อยๆ ดื่มอย่างมีสติ**” ฟังดูเหมือนจะดี แต่ความจริงแท้ก็คือ พอน้ำเมาเข้าปาก เมื่อนั้นเราก็จะค่อยๆ ขาดสติ จากที่เคยตั้งปณิธานไว้ว่าจะดื่มเท่านี้ ก็จะกลายเป็นดื่มไปเรื่อยๆ เหนื่อยก็พัก หมดก็ซื้อใหม่

และการจะบอกว่าควรดื่มในปริมาณเท่าไรถึงปลอดภัยเป็นสิ่งที่ยากมาก เพราะแต่ละคนมีความเสี่ยงไม่เท่ากัน ขึ้นอยู่กับหลายปัจจัย ทั้งสภาพร่างกาย ความถี่ในการดื่ม วิธีดื่ม รูปแบบการดื่ม ที่สำคัญแม้จะดื่มแล้วไม่รู้สึกมีเมามากก็ไม่ได้หมายความว่าปลอดภัย จากปัญหาต่างๆ

และที่ต้องตระหนักก็คือ **เครื่องดื่มแอลกอฮอล์มีคุณสมบัติพิเศษที่ไม่ธรรมดา** ในการทำลายสติและความยั้งคิดของผู้ดื่ม





ความเชื่อที่

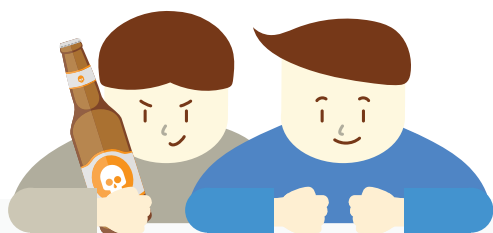


ความเชื่อที่



## เมาไม่ขับ

หากขับรถต้องห้ามเมา หากจะเมา ต้องไม่ขับรถ เพราะการดื่มเหล้าเพียง 1 แก้ว ก็ทำให้ความสามารถในการขับชียานพาหนะลดลงแล้ว โดยเฉพาะวัยรุ่นหรือคนที่ยังไม่ชำนาญในการขับขี่ การเมาไม่ขับอาจช่วยแก้ปัญหาและลดการเกิดอุบัติเหตุลงได้ แต่ต้องไม่ลืมว่า **เมาแล้วไม่ขับ ไม่ได้หมายความว่าเราจะปลอดภัย 100%** เพราะยังมีโรคต่างๆ ที่เป็นผลจากการดื่มแอลกอฮอล์อีกมาก เช่น โรคมะเร็งหรือโรคตับ รวมไปถึงอุบัติเหตุที่ไม่ได้เกิดจากการขับขี่ยานพาหนะ เพราะยิ่งเรารู้ตัวว่าไม่ต้องขับเราก็จะยิ่งดื่มมากขึ้น



## ดื่มเพื่อเสริม ประสบการณ์ชีวิต

โดยเฉพาะในหมู่วัยรุ่นมักมีความเชื่อ เช่นนี้ว่า การดื่มแอลกอฮอล์เป็นการเรียนรู้ชีวิตอย่างหนึ่ง ทำให้ได้เข้าสังคม ได้เปิดโลก และเต็มทีกับชีวิต โตหรือแก่ตัวไป เต็มวัยก็หยุดดื่มได้เอง ทั้งที่ความจริงแล้ว การดื่มแอลกอฮอล์ทำให้ความสามารถในการเรียน การทำงาน และการจดจำลดลง เพราะฤทธิ์ของแอลกอฮอล์จะไปทำลายสมองส่วนฮิปโปแคมปัสและสมองส่วนหน้า ซึ่งส่งผลต่อพัฒนาการของสมองอย่างถาวร แม้ว่าจะดื่มเพียงเล็กน้อยก็ตาม



ความเชื่อที่



## ตัวของเรา ไม่ได้ทำให้ใครเดือดร้อน

ใครที่คิดว่าดื่มแล้วไม่ได้ทำให้ใครเดือดร้อนเป็นสิทธิส่วนบุคคลนั้น อยากให้ลองคิดดีๆ เพราะจริงๆ แล้วหากเกิดปัญหา เช่น การเกิดอุบัติเหตุบนท้องถนน การเป็นโรคร้ายที่เกิดจากการดื่มแอลกอฮอล์ ก็ก่อให้เกิดความเสียหายส่วนรวมได้ ไม่ว่าจะเป็นการต้องซ่อมบำรุงวัตถุของส่วนรวมที่เสียหาย การที่รัฐบาลต้องนำเงินภาษีมาดูแลรักษาผู้ป่วยที่ได้รับผลกระทบจากการดื่มสุราที่มากกว่ามูลค่าภาษีที่เก็บได้ และยังไม่นับรวมไปถึงการสูญเสียทรัพยากรและค่าเสียโอกาสต่างๆ ที่สำคัญ เป็นต้น





## 1. เครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นสาเหตุของความเจ็บป่วยกว่า 200 โรค

ข้อมูลของกรมอนามัยโลกพบว่า เครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นสาเหตุของความเจ็บป่วยกว่า 200 โรค ซึ่งทำให้มีผู้เสียชีวิตทั่วโลกราวปีละ 3.3 ล้านคน และก่อให้เกิดความสูญเสียทางสุขภาพเท่ากับร้อยละ 5.9 ของภาระโรคทั่วโลก เพราะการดื่มแอลกอฮอล์เกี่ยวข้องกับโรคกลุ่ม NCDs อาทิ โรคหลอดเลือดสมอง โรคหัวใจและหลอดเลือด การติดเชื้อ โรคซึมเศร้า และกลุ่มมะเร็ง ได้แก่ มะเร็งปากและลำคอ, มะเร็งหลอดอาหาร, มะเร็งลำไส้ใหญ่ และทวารหนัก, มะเร็งตับ หรือมะเร็งเต้านม เป็นต้น ทั้งยังเป็นสาเหตุการเสียชีวิตอันดับต้นๆ ของหลายโรคดังที่กล่าวมา รวมถึงการบาดเจ็บจากอุบัติเหตุและจราจร แม้แต่การติดโรคเอดส์ก็ด้วย เนื่องจากขาดสติในการมีเพศสัมพันธ์

## 2. น้อยมากที่ดื่มเพื่อให้ได้ประโยชน์

มีงานวิจัยที่ชี้ให้เห็นว่า การบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในบางลักษณะอาจส่งผลดีต่อการป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจ และมีผลการศึกษารองรับมากที่สุด แม้ว่ากลไกการป้องกันโรคจะยังไม่ชัดเจนก็ตาม แต่ก็ต้องมีปัจจัยร่วมหลายอย่าง เช่น การบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในปริมาณที่ต่ำและสม่ำเสมอ การบริโภคร่วมกับมื้ออาหาร และต้องอาศัยปัจจัยส่วนตัวของผู้บริโภค เช่น เพศและอายุ เป็นต้น

แต่ในโลกแห่งความเป็นจริงนั้น การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ไม่ได้เพื่อหวังผลในการป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจ และมีผู้ดื่มจำนวนน้อยมากที่จะได้ประโยชน์จากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ซึ่งหากพิจารณาจากภาระโรคโดยรวมแล้ว การบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ก่อโทษต่อสุขภาพของประชากรโลกมากกว่าประโยชน์ถึง 28.7 เท่าทีเดียว



จัดพิมพ์และเผยแพร่โดย

SOOK PUBLISHING

เรียบเรียงข้อมูลบางส่วนจาก

- หนังสือ L-ก-ฮ พอกันที โดยแผนงานพัฒนาศักยภาพนักวิจัยด้านนโยบายแอลกอฮอล์ สำนักงานพัฒนานโยบายสุขภาพระหว่างประเทศ และศูนย์วิจัยปัญหาสุรา
- หนังสือเรื่องเล่าก้าว 10 โดยศูนย์วิจัยปัญหาสุรา

สามารถสืบค้นข้อมูลและหนังสือเพิ่มเติมได้ที่ ห้องสร้างปัญญา

ศูนย์เรียนรู้สุขภาพะ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

หรือดาวน์โหลดได้ที่แอปพลิเคชัน SOOK Library และ [resource.thaihealth.or.th](http://resource.thaihealth.or.th)

โทร. 02-343-1500 กด 3